

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Bekkenklachten en oefentherapie Cesar

Pijnklachten in het bekkengebied kunnen ontstaan tijdens of na een zwangerschap, te zware handelingen, een val, maar ook door langdurig een verkeerde houding aan te nemen. De klachten bevinden zich in het gebied van de lage rug, het stuitje, billen, liezen, het schaambeen en het gebied rondom de heupen. Soms is ook de bekkenbodempunctie verstoord, wat invloed kan hebben op het plassen, de ontlasting en geslachtsgemeenschap.

Wat doet de bekkenoefentherapeut?

Onze bekkenoefentherapeut heeft gerichte scholing en ervaring op het gebied van bekken- en bekkenbodempunctie. De bekkenoefentherapeut kan door vraagstelling en onderzoek vaststellen waardoor de klachten ontstaan. Door gerichte oefeningen wordt een betere stand van heup/bekken/onderrug verkregen.

Stabiliserende oefeningen zorgen voor een blijvend resultaat. Het goed functioneren van de bekkenbodempunctie wordt, indien nodig, in de behandeling betrokken. Daarnaast is het essentieel inzicht te krijgen in houding en beweging in het dagelijks leven om de belasting in het bekkengebied te verbeteren.